一、记忆术快速入门 「 微信号 JYopen 」

一、一般人我不告诉他的秘密

任何学科知识，想要快速入门，无非三个关键。掌握这三个关键，你可以在任何学科中快速入门，任意穿梭。成为真正的学习高手。

关键一：专业术语。

快速掌握专业术语，给你的帮助是非常大的，对内对外，你都不会吃亏。
对外，令你在圈子内快速上位，让其他新手觉得你是老手，不敢小看你，欺负你。

对内，帮助你快速分辨知识，以及快速掌握起到扎实基础的作用。当你看到高手在应用一些方法解决问题时，你如果懂基本术语，你可以快速判断出，他用的是什么方法，和新手使用的有什么不同。

总之，掌握术语，对你来说，百利无一害。

关键二：基本流程。

所有方法和系统，都必须有完整的操作过程。很多新手，并没有意识到要去关注流程，而是通过长期的摸爬打滚才领悟基本流程。

这样太慢了，如果一开始，你就把记忆法的流程掌握了，你马上应用起来，可能效率不高，速度不快，但是最起码你会用。
然后围绕这个流程，慢慢熟练方法，这样你的目标就明确很多了。

这好比什么呢？
好比你攀登前，先乘直升机到山顶观察了一遍，你已经知道最终目标是怎样的，也知道过程中会遇到什么地形，需要什么装备和工具，那个位置比较容易上。

然后你再回来山底，你就知道要准备什么，要从哪里开始走。
掌握流程，其实就是平时我们强调的“how to do”
掌握基本流程，还有一个作用，日后再说。也是很有用的。

关键三：整体认知。30 分钟掌握记忆宫殿

先掌握大纲，整体框架。这个词我们从小到大，每个学科，每个知识，都有专家告诉我们，要这么做。
所以，整体、大纲、框架、系统……这些词，已经泛滥了。

学习时，我们听到无论是老师，还是过来人，他们都会告诉你，学习前先抓住整体的知识框架，这样对后面的学习是很有帮助的。

但是，这些已经泛滥的词，对我们来说，已经没有什么推动力。
因为，我们都知道要全面了解我们正在面对的知识，事物。但是，我们都不知道应该怎么从整体全面的了解眼前这个该死的事物、学科知识。

那么，怎么才能做到整体认知呢？
最简单常见的，是从目录出发。
你真的会用目录吗？

翻开书的目录，假设你正在给你 3 岁的儿子讲解（不管有没有儿子，都假设有一个）。
你用解说员的方式，把目录先写什么，然后写什么，最后写什么，给你“儿子”讲一遍。

当然，如果你讲出声音的话，请在房间里面，没有人的地方进行。否则，有人会打电话通知精神病院的医生来抓你的。

从目录出发，按照顺序，最傻瓜式的了解这本书，这个知识体系，是怎么编排的。
然后，才是最关键的一步：找出其中你认为，或者书中告诉你，或者专家告诉你的最重要的一些内容篇章。

怎样才算已经整体认知了呢？

就是你能够对着目录，叙述该学科的知识怎么进行描述的，学习的时候，哪些是重点。
这次，就要你能够对着别人说出来了。

这三个关键，不是什么铁律。是我自己习惯的学习方式。

有没有效果？
我试过，最快在 10 分钟左右，翻完一本书。而且能够说出它的大概。
当然，前提是我对该类型的知识已经熟悉了。只不过这本书我没看过，我只是看看它怎么阐述这类知识。

一般而言，一本 50 万字的书，30 分钟内抓住这三个关键，已经足够你从知识结构上进行掌握了。
如果让我开始和业内人士交流粗浅的内容，绰绰有余。
不是炫耀我有多厉害，而是告诉你，做到这一点，就算踏入门了。后面才是真正的学习之路。

许多人，还没进门，就被门槛绊倒了，然后趴在地上问，怎么开始？
门童笑你，摔得不轻，能起来再说吧。

这三个关键，是否给你带来一些启发呢？

二、记忆术快速入门

“快速”这个词，也已经给培训业的人士用得腐败至极了。所以，我再说快速，大家都麻木了。

为什么没有快速的效果，而大家还继续说呢？
更奇怪的是，大家还继续相信？

其实，有快速效果。只不过专业人士说的快速，和一般人认为的快速不同。
一般人认为的快速，就是什么都不用想，什么都不用做，“嗖”的一下，马上就会了。

学会记忆法的人，理解的快速，是比原来有效率，但是依然要动脑，依然要思考，依然要付出行动，只不过效率加快了而已。
所以，会和不会的人，产生理解误差。

我说的记忆术快速入门，是让你知道记忆术的全貌，知道应该怎么学，怎么练，怎么应用。但是这只是停留在知道上面，你要“会用”，必须训练，必须付出脑力训练。

天下有免费的午餐，但是没有不用吃就会饱的午餐。除非从胃打个洞，灌进去。这是啥？植物人。

快速入门一：记忆法术语 （更多内容可关注微信回复“6”查看）

机械记忆：通过机械式重复，来实现记忆。常见的有死记硬背的重复。高效率的有速读速听的倍速重复方式，达到高效机械记忆。

逻辑记忆：通过逻辑关系，把已经熟悉的信息和知识，和陌生的知识和信息进行关联，从而帮助记忆，这种方法又称为“不记而记”。

图像记忆：把需要记忆的抽象信息，通过想象力联想成关联的图像，从而帮助记忆的一种方法。

全脑记忆：运用以上三种记忆的方式，短少的知识，应用机械记忆。理科知识或逻辑性强的知识，应用逻辑记忆。至于抽象无逻辑，或需要重复才能记住的复杂大量的内容，采用图像记忆，效果更好。

谐音法：利用读音相近，把抽象的词组，转化成有趣的图形信息。比如：“习近平”谐音成洗尽贫。“谐音”谐音成“鞋印”。这种方法，多用在外语的名词翻译上，比如人名、地名等。

代替法：利用文字象形，把抽象的词组，转化成有趣的图像。比如：“替”字拆分成“夫夫日（两个大夫，站在太阳上）”，“造”字拆分成“辶牛口（牛一口咬掉自己的尾巴，一走了之）”

编码法：借用谐音或代替法，把一些固定的词、符号、数字、字母，编好固定的图像。比如1对应大树，大树就是数字1的编码。2的编码就是鸭子，A的编码是苹果（apple）或尖帽，￥是人民币的编码，等等。学记忆术，必备的编码是数字编码和字母编码。

串联法：把大量需要记忆的词组。用有趣的动作，把它们联系起来。比如“太阳、书包（太阳背书包）”。

定桩法：又称地点法，房间法。都是属于空间定位记忆法。利用实体空间中的地方，比如柜子，桌子等可以在想象中存放图像的地点。也是记忆术中最高效的方法。可以实现定点记忆，定点搜索，直白一点就是可以做到顺背倒背，还有抽背的效果。

关键字法：把句子或者文章，进行压缩，提炼成简短的词语，或者单字。再应用谐音或代替的方法，转化成有趣的图像，接着再应用串联的方法，把多个关键词的图像进行动作串联。从而实现长篇文章句子的图像记忆。关键字的作用就是简化要点，提炼中心，方便理解。

转化能力：四大步骤之一。利用谐音法和代替法，对需要记忆的信息，运用想象力，使抽象信息变成图像信息的方法统称。

联结能力：四大步骤之二。主要运用串联法，把转化后的图像，用想象力创造动作，把图像连成一副动态画面，或者一个生动有趣的故事，达到深刻的图像记忆。

定桩能力：四大步骤之三。运用空间定位记忆方法，把需要记忆的图像（单个词组的图像，或串联后的整个大图像）按照顺序进行存放，做到定点记忆，定点搜索，达到牢牢记住的目的。

整理能力：四大步骤之四。对以上三个步骤进行优化和整理，使记忆的效果更佳。

出图：是对抽象信息转化成图像的整个过程的一个统称。比如数字3，出图结果是耳朵。出图情况分为，模糊-轮廓-清晰，几个不同的层次。出图的能力取决于训练者对图像的想象能力。

读图：是训练对抽象信息转化图像的能力。比如看到1，能快速反应成大树的图像。看到“经济”，能快速联想到“金鸡”的图像。不是真正的读出声音，而是脑内的反应过程。

过桩：对自己脑海中存在的记忆地点，逐个回忆复习的过程，每个地点在脑海里面跳过一次，这个过程就叫做过桩。

丢桩：很多人理解为把桩子丢掉。正确的解释，是把要记忆的图像信息，通过想象力放到桩子上，因为过程追求快速，用“放”这个词体现不了快速之意，用“丢”来说明，把图像放到桩子上，需要做到最快速，像丢上去一样。

以上是主要的记忆法术语。还有一些其他的术语，在实际训练中，再逐一补充介绍。微信回复“176”可进行训练。

快速入门二：记忆流程

使用记忆宫殿法，必定有一个基本的流程。不管你要记忆什么信息，都必须按照这个固定的流程进行。
你可以理解为万能公式，也可以理解为必备流程。

具体的操作流程是：

一、分析：把需要记忆的信息，进行分解。分解成可以使用记忆术的方式。比如长句需要进行压缩，提炼关键词。复杂的内容需要分解成单句、单词等方式，以便可以进行转化处理。

二、转化：对分解分析后的信息，进行图像转化。把句子的关键词转化成图像，把词组转化成图像。以便开始串联和定桩。

三、联结/定桩：对转化后的图像，进行串联或者定桩。比如单个知识点，直接使用串联即可。比如选择题，使用串联便可。如果是大量的知识点，而且是单独分开的。那么需要用定桩法进行分别记忆，以便日后回忆使用时，可以做到定点回忆。

四、整理：包括对记忆的信息进行检验，是否合理，是否记住了。包括定时的复习。包括对记忆的内容，进行应用测试，比如做题，比如实操，检验是否真的记忆并会用。

快速入门三：整体认知。

我们把快速入门二进行简化，变成了“分析-转化-联结-定桩-整理”五个步骤，形成我们的记忆流程的框架。

对于记忆术的训练，主要从“转化”、“编码”、“联结”、“定桩”重点进行。

转化训练：需要熟练谐音法和代替法，做到任何信息，都可以快速变成图像。最基本的拼音训练，特别是 398 个音节训练，要熟练。

编码训练：重点在数字编码训练。建议原创 110 个数字编码图像，带有人物、动作、物品等几种编码。编码读图要求做到 40 个随机数字，出图速度在 30-60 秒。

联结训练：能够对任何的图像，快速创造出动作，或者多个动作进行联结，把需要记忆的信息，串到一起。基本串联要求做到 10-20 个词，在 30-60 秒完成。高级的训练，要求做数字串联马拉松。

定桩训练：作为最重要的记忆技能。初级必背 100 个记忆之家的地点，中级必须掌握记忆宫殿 1000 个虚拟地点桩，高级必须自己建立 1000 个地点桩。

从整体出发，学习者必须认识到，记忆术在学习和记忆的过程中，只是负责记忆的部分。而学习过程，包含了认知、记忆、再认等几个环节。

认知部分，需要学习者对相关的知识有一定的理解水平。如果理解较差，会影响记忆程度和难度。所以，除了记忆训练，还要训练理解能力。
记忆部分，除了应用记忆术，还要思考最终应用出来的时候，如何才能方便。

再认部分，就是把记忆的内容，从脑海里面找出来的意思。因为记忆术的应用，必定打破知识原来的形式，在再认环节重新回忆出来时，如果只是回忆到记忆的过程，那还需要重组知识的形式，这样也会导致出现错误。所以，再认时能够找到一套快速还原的方案或者提示，会大大提升知识应用的效率。

核心总结：术语是你进入记忆术领域的通行证。流程是你控制记忆术的基本方法。整体认知是让你知道，什么时候要用什么方法和技巧。

二、都是图像惹得祸「 微信号 JYopen 」

一、让想象失控，大脑才会激活

人最强的能力，就是想象力。因为想象可以创造任意事情。
在想象世界里满足的过程，叫意淫。
在想象里得到现实的答案的过程，叫思考。

年长的人向我诉苦说，“想象力不行，有救吗？”
我说，“不是你不行，是你不敢。”
她疑惑，“不敢？”

我说，“你能想象一个苹果吗？”
她说，“可以。”
我问，“红色的可以吗？”
她说，“可以。”

我说，“长出两只手的红色苹果。”
她说，“还能想到长出两条腿。”
我说，“苹果长出嘴，咧着牙齿，从嘴里长出一根藤，藤上开出喇叭花。”
她咯咯的笑，“太离谱了。”

我说，“笑，就代表你想到了。这么离谱的想象，你能想到，只是不敢想而已。对不？”
她说，“从来没有想过，可以这样想象。有点失控的感觉。”

想象力，就是要让它失控，越离谱越靠谱。
只有失控了，你的想象才会天马行空，才能有无限的创意。
所以，训练好想象力，从失控开始。把自己的底线放弃了，让想象飞吧。

想象力，是有分层次的。
天马行空，没有依据，胡思乱想。是初级的想象力。
什么是高级想象力呢?
有逻辑关系的想象力。

比如你的手机，突然会变成一只机器蜻蜓，会飞，还会说话。
没有说明为什么，是初级想象力，不需要理由，只要想到就行了。
这种想象力，很容易遗忘，因为没有线索。下次回想起来，就不记得手机想象成什么了。

怎么附加上逻辑关系呢？
手机被外星的一种辐射照射了，吸收了能量，像变形金刚中的机器人一样，会变成各种机器物。比如汽车，比如飞机等等。

手机因为收到辐射，系统里产生蜻蜓的基因，变身成机械蜻蜓，它通过手机网络，学习了人

类的语言，变得会说话了。

这个无厘头的逻辑关系，你能想象到吗？
完全可以。
然后，你很久都不会忘记，曾经把手机想象成机器蜻蜓了。

有逻辑的想象力，会让你的想象能力上一个高级的层次。好莱坞的科幻大片，都是有逻辑关系的。

比如《阿凡达》，对潘多拉星球的生物特征，有一个很科学的解释，就是星球上的能源。这也是地球人去入侵它们的原因，要获得超级能源。

因为能源的影响，形成他们星球的物理结构，对星球上的生物产生影响。
其实，出完《阿凡达》，他们完全可以出版《潘多拉物理学》。
这就是高级的想象力。

瞬间激活大脑的攻略：让想象力在初级层次失控，再高级层次控制住，想象力瞬间爆棚。

二、想象力在记忆术中的应用

记忆术中应用的想象力，也是需要有策略性的使用，才能辅助记忆，否则想象力会使精力发散，影响记忆效果。

很多人学会串联以后，背东西，基本上在编故事，不是在做串联。

编故事和串联，有不同吗？
很大不同，初学者很难辨别。

编故事更多在于渲染和解释为什么有这个动作，花太多篇幅修饰。
串联，只需要给出一个动作，其他的解释，留白。

比如，第一章中提到的，太阳、书包。
编故事：太阳公公背着书包去上学。
串联：太阳背书包。

这两者，遐想的空间，完全不一样。
这只是两个简单的词语，你会觉得无所谓。
如果是马克思主义的解释？邓小平理论的解释？

你编个故事看看？
累死了。
如果你只是给一个简单合理的想象动作，会变得易记深刻。

记忆术中的想象力，我总结个人的经验，可以分成三种类型。

1.图形想象。
2.动作想象。
3.画面想象。

图形想象，是单个信息，转化成图像。
单个信息可以是一个词的图像，比如“抽象”这个词，谐音成“抽一只大象”；也可以是一句话的图像，比如“古藤老树昏鸦”，整句话的图像。

动作想象，是创造一个串联的动作。
比如“飞机、窗帘”，飞机穿过窗帘。“穿过”就是创造出来的想象动作。
还可以创造更多的动作。比如飞机喷火烧窗帘，飞机被窗帘卷起来，飞机轮上挂这窗帘……动作无穷无尽。
动作想象，用途很广。可以是词组之间的串联，也可以是句子图像间的串联。

画面想象，是对多个词组的图像，组合成一副大的画面。

比如，“小刀、牛仔裤、西瓜、棒球、闹钟”，可以组合成一个这样的图像。小刀插在牛仔裤的裤头上（裤头在左，裤脚在右），西瓜放在裤脚上，西瓜上放着一个棒球，西瓜旁边放着一个闹钟。

然后给图像加上一个动作，小刀从牛仔裤头划到裤脚，把西瓜劈开，西瓜上的棒球掉下来，砸碎了闹钟。

就产生一个连贯的动作，而且整个画面是一体的。

这种想象，应用在文章或者整个知识点的整体记忆上。
比如一大堆知识，我们需要逐个转化成图形，然后加上动作，最终形成一整个画面。

三、 如何训练图像记忆

以上我们了解到想象力的概念，层次，分类。现在我们有一个实操的问题，就是怎么训练？
有一个快速的偏方，一个正规的训练方法。
选哪个？

听听偏方。

偏方就是，多看点段子，高效视频。多看看一些恶作剧，搞笑，无厘头的视频，图片，段子。
看多了那些不按照常规出牌的信息，你自然就不会按常规出牌了。
这个时候，如果你的想象力不主动起来创新，那你就搞不出什么好玩的。

我每天都会花时间去接触很多这类信息。

在别人看来，是上下班路上，平时无聊间用来消遣的笑话、段子等，对于我来说，是想象灵感的来源之一。

在娱乐中，我们也是可以学到很多东西的，就看你有没有这个意识。

正规的训练呢？

1.先从图形想象开始。百度随机找几张图片，比如找到一群鸭子游泳的图片。开始想象鸭子动起来，然后给这个图像延伸一个故事。锻炼你的想象能力。

2.训练转化想象。找一些常用的词组，抽象的也行，具象的也可以。开始做多图训练。就是一个词组，做多种图像想象。比如老鼠，可以想象米老鼠，白老鼠，硕鼠，仓鼠……
比如词组“政治”，可以转化成“贞子、针织、疹子、蒸制……”

3.画面想象力训练。说白了，就是训练串联。这个可以结合到数字串联，词组串联训练中去。

对于想象力的种种训练，目的就是激活大脑的想象力。（微信回复“176”可参与训练）
重点是让大脑活起来。

如果你觉得自己的想象力，总是激活不了。
最大的可能，不是你脑袋僵化，不是你大脑出了问题，而是你状态没有打开。

三、抽象知识记忆思维 「 微信号 JYopen 」

一、形象，是抽象之母

抽象是什么？

很多人都理解为，就是没有形象的，模糊的，哲学的，看不见的……
说人话，抽象就是，不是具体的东西。

百科中，抽象的是众多事物抽取出来的共同特征。比如，苹果、香蕉、梨、葡萄……等，它们的共同特性是水果。
水果，就是它们的共同特征词，得出水果这个词的过程，就是抽象的过程。

我们用加字法，抽象=抽出事物共同特征的现象。

说这么深奥，目的是什么？
很明显，告诉你抽象其实是来自形象的事物。

有人说，法律知识很深奥，很抽象，很难记。

事实上，法律条款，体现的就是活生生的人类行为的规范。
把法律条款，代入生活案例，就找到了一个现实的形象了。

其他抽象的知识，都是如此。

如果实在找不到现实的原形，比如人的心理过程，是看不见摸不着的。那怎么办？
可以用打比方，比喻的方式。

其实，人类科学知识中，早就有一套成形的知识体系，帮助我们把抽象的东西，转变成形象容易理解的东西。

见得最多，听的最多的就是“打个比方，举个例子，做个比喻……”

所以，不管你遇到什么抽象的信息，都必须在理解中，形成形象的东西。这样你才能记住。
怎样才算是在理解过程中，形成形象的东西呢？

判断标准是，脑子里有画面。

俗话说，不上心、不如脑。

说的就是对事物的理解，没有在脑海里形成一个影像或者场景，所以听完就忘记，像耳朵漏风一样。

如果你在生活上，工作中，日常的一些事情，总是遗忘的话。尝试把要做的事情，在脑海里的呈现一个场景出来。

比如今天下午要找张主任处理公文事物。如果你能够在脑海里面预先把找张主任的整个场景模拟出来，那么你就不会忘记这件事了。

如果你今天要记忆的知识，是需要牢记，可能应用在工作上，考试上等等。那么你同样需要把内容的形象还原出来。

这个世界，本来没有抽象的概念。
是我们接触的形象的事物太多了，为了方便理解和管理，我们把同类事物的共同点抽出来了。
所以，在理解抽象知识的时候，只要把原形的事物，套上去，抽象事物的形象就出来了。

这个，和记忆法有关系？
当然有，而且非常有关系。

二、抽象词转化方法

第一章快速入门提到，转化有两个方法，谐音和代替。很多人都觉得说，应用起来，有点难。确实如此，因为面对不同的内容，应对的方法不同。

面对词组，我发现谐音中两个最好用的转化方法，一个是同音近音处理，一个是扭曲意义处理。
比如，“带领”扭曲一下，变成“领带”。

转化时，一定要记得加上一招，原意结合。
遇到抽象信息，学过记忆术的朋友，都知道马上要对其进行谐音或代替的转化。
其实，有点操之过急了。

我处理抽象信息的方法，是双管齐下的。

第一管：把抽象知识的原形找出来。原形，就是愿意能够联系到的形象。
第二管：应用谐音或代替法进行有趣化形象的创造。

这两步是记忆术转化的关键。

如果你感受不到它们的重要性，那我必须说清楚。这两个知识，我们只在付费的课程中讲解。这么说，你应该会珍惜一下了吧？

希望有心修炼记忆术的朋友，好好揣摩这两点，并加以训练，他日必定给你的记忆能力，带来帮助。

接下来，对关键词，我们举几个例子。比如，“抽象”这个词。转化的方法如下：

1、原形。我想到的意象图形是“从一堆东西中，提取出共同点，组成一个新的东西。”，具体图像，自己脑补一下吧。
2、转化。应用谐音法的拆字扭曲意思：抽一只大象。是不是马上就有图了？

有人问很有趣的问题：“这两种方法，分别什么时候用？”

啊？我不是说过了，双管齐下吗？

PS：抽象信息的转化方法，如果要专业训练，其实还有很多细节的。比如谐音法中的加减字，同声、变调、变义等，代替法中的原形、借形、造形、意象等。这些都是需要付出训练去得到结果的。不是看了几个教案，几个原理，就能成仙的。

三、如何记忆抽象信息

抽象信息，我们知道是从哪里来了，也知道怎么转化成为形象了。
现在，我们要处理，如何记忆抽象信息的方法了。

学过记忆法的人，马上就会调出几个方案。
要记忆信息，就必须涉及到记忆宫殿四大记忆步骤的联结和定桩了。

联结，基本上以串联为主；定桩，以地点法为主。

具体的方法，我不在这里讲，这是教程，不是教材。只讲原理，不带训练（回复“176”）。

其实，所有需要记忆的信息，都是抽象和形象相结合的。所以不用太在乎，到底是抽象还是具象的了。

我们要记忆的信息，分类有以下几种：

1.从记忆的内容分类：文字、数字、字母、符号……等看得见的信息。

如果是文字信息，比如语文的古诗文、政治法律的抽象知识，历史知识等。这样的内容，直接套用上面的“双管齐下”方法即可。

如果是数字、字母的信息，比如记电话号码，记商品数据，记年月份，记英语单词等等。这就必须先储备数字编码和字母编码。

编码的意思，在第一章术语讲过了，就是事先谐音或代替法处理好的固定图像，记熟了，用的时候直接调出来就行。

如果是其他信息，比如有特殊符号的，其他语言的。或者其他类型信息，比如记忆一大堆钥

匙，或者图案之类的。

就必须现场把这些信息进行编码处理，然后再进行记忆。

2.从应用的角度分类：一般记忆和应用，应试记忆和应用。

一般记忆，指的是日常的学习。比如你听到一句很经典的话，想马上记下来。或者看到一篇很经典的故事或者笑话，想立即记下来，日后可以和别人分享。

这种类型的知识，很容易，还是按照“双管齐下”的方案。先把原来内容的意境，弄个画面出来，或者找到原形的图像。然后再把个别重要的词语，用转化的技巧，变成有趣的图像。然后自己演练几次，自然就记住了。

应试记忆的内容，我都是围绕考试题型来决定怎么背的。

比如，某些知识，在选择题上出现的概率占 70%，那么我就选择串联的方式来记忆。
如果是简答题或者内容比较庞杂的，我会使用画图联想记忆，然后在找个桩子存放起来。

总之，对于抽象信息的记忆。首要第一步，就是为原文的内容，找到一个或者多个形象图像，或者画面出来。这个处理过程，涉及到两种方法，一是转化（谐音和代替），二是串联或联想。

第二步，对转化后的图像，进行演练或者定位记忆。

演练是指记住了，要检查一下，是否记得牢固，是否记准了。练习一下试试，就知道了。做几道题，或者模拟一下应用的场景，看看能否把记忆的知识用出来。

定位记忆，就是定桩法。把图像信息，找个地方存起来。因为你一次不止记一篇信息，特别是应试的，几千几百个知识点，每个知识点转化成图像，绝对没有问题，但是要能够做到随时要用，随时抽取出来，非定桩法莫属了。

后话：至于训练。建议学习者围绕，转化、联结、定桩，编码这几个部分进行集中训练。

记忆法的学习和训练过程，是这样的一个概念，搞清楚了，你学习起来才知道自己在哪个位置。

1、掌握基础，做技巧的拆分训练。对以上说的几个记忆技巧的部分，分开训练。

2、实操练习。各个部分训练好了，不代表你就能实用了，还要做实操的练习，就如士兵锻炼身体，训练开枪姿势，始终没有去模拟战场上练几把，结果上战场，要不就被敌人打死，要不就是被自己人打死。

永远记住，搞清楚了再训练，别盲目去做。但也别畏首畏脚，不敢去做。

四、快速记忆步骤详解 「 微信号 JYopen 」

学习最快的方式是什么？

没有人给出标准答案。

为什么，训练了一个月的记忆方法，还不如只训练 7 天有效？

研究众多成功人士和学习高手，他们都有共同的学习习惯，也许这个共性，是他们快速学习的基础。
这个习惯，也是我前面强调过的。想要快速入门任何领域，必须掌握领域内的基本流程。

学习快速记忆，也是如此，基本流程一定要学会用。
快不快，不要紧。会用了还怕快不了？

你能用 1 小时记完一篇文章，以后就可以做到 10 分钟记一篇。

但是，如果你没学会完整记忆一篇文章的方法，不管你对记忆法的某个技巧，训练到神级，依然做不到完整的记忆一篇文章。

所以，先流程，先整体，后细节，后精细。

80%的人，学习新知识的时候，都会担忧记不住，他们还停留在忧患记不记得住的层面。
如果你学会记忆法了，从最低的层次上，已经和别人拉开距离了。

别人站在一级台阶上，担心记不住，你已经在第五级台阶上， 认真研究细节的理解和应用了。

学记忆法，不是为了当记忆大师，而是让自己从起跑线上，和别人拉开距离。

一、快速记忆的步骤简介

首先，我们要区别学习过程中的两个流程。

一个是学习流程，一个是记忆流程。

学习的流程：

1、通读一遍，理解内容的意思。
2、根据需要，对内容进行整理，确定记忆的方式。
3、开始运用记忆法，进行记忆。

4、复习、练习、查漏补缺。
5、定时练习，检查记忆和应用的效果。

记忆的流程：

1、处理内容，确定记忆的方案。
2、使用记忆术，进行记忆。
3、检查记忆的效果，并且整理补充。
4、定时复习记忆的过程和结果。

一般人，随便看不出来有多大区别。
不过，我也不打算去区别它们，我的意思，是把他们结合起来。形成快速记忆的完成步骤。

我最喜欢使用的，快速记忆的步骤是：

1、先理解内容，然后做练习或模拟演练，检查理解记忆的结果。
2、根据最终应用的需要，确定记忆的内容和记忆的方式。
3、建立记忆的体系，应用记忆法。
4、检验记忆法的结果，检验内容记忆的结果。
5、模拟实操练习，查漏补缺。
6、复习和应用。

有人问我，你这 6 个步骤，怎么没有记忆宫殿的方法？

记忆宫殿的实操步骤，就是四大步骤。

在这 6 个步骤中，属于第三步。

我这个快速记忆步骤，是包含理解和应用，而记忆宫殿的记忆步骤，纯属是记忆术的步骤。
很多人分不清，以为掌握记忆宫殿的步骤和方法，就能够实操了。
其实，还差一步。

我上面 6 个步骤，其实是从记忆宫殿的五步学习体系提炼出来的个人实操经验。

所以，学完记忆法，你的快速学习之路，只是刚刚开始。
很多人自学，自己琢磨，搞到最后，方法熟透了，就是实操不了。

二、快速记忆步骤详解

1.理解为王。

我越来越敢大胆的说这样一句话：只要我能理解，我就一定能够快速记住。

为什么敢说？

因为，只要我能理解的，我要记住 40%，稍微用心点，绝对没问题。这是任何人都可以做到的。

剩下 60%的内容，只要能够转化出图像，就能通过图像记忆记住。
所以说，只要能够理解的知识，没有记不住的。

如何才能高效的理解？

我们在思维导图的教程中，会详细分说。

2.按需选术

按照需要记忆的知识内容，选记忆方法。
我喜欢举考试的例子，因为我学记忆法，就是应用在考试上的。
如果是选择题，或者是不需要一大串知识填写的，一律使用串联法+真题演练。

选择题做题境界，是看到标题就知道要选什么答案，接下来对应选项找答案就行了。
如果你把选择题的知识，定桩记忆，其实是浪费桩子，也是浪费精力的。
说白了，没必要。杀鸡用牛刀。

而用串联，把标题和答案串起来。然后做练习题，熟练这对标题和答案。
下次你看到标题的时候，答案就马上蹦出来了。
每个人都一定试过那种，看到标题，就能蹦出答案的感觉。
找回来，把记忆法套上，成为学习高手，路很宽。

如果是简答题，而且一本书里面，简答题有几百条。
那铁定要用定桩法了，方法在教材（微信回复“6”可查看）里有细说，这里不赘述。

简之，按照需要记忆的效果，选记忆方法。是一字不漏，还是记住大概，还是理解即可。不同需要，选择不同的方式记忆。
这样的学习，才是高效率的。

3.建立记忆体系。

记忆方法，如果没有流程化去使用，基本上用不来。
所谓流程化，就是对应的记忆步骤。

比如说，一首诗，对应的记忆步骤。是先出意境图，然后再串联起来。最后把诗名找个地方定桩。
如果是一篇政治或者法律条文。那么先理解意思，找到对应的现实案例，然后从案例中，去找出适合的图像和关键词，接着才把图像串联起来。

对应不同的内容，记忆的步骤，绝对是不一样的。所以，脑海里面，必须有记忆体系的概念。

多做练习，多记忆不同类型的知识，去积累多种记忆的过程。

4.检验记忆结果。

应用记忆法，复习的时候，需要检验两种内容。
一是检查记忆的原文，确认是否全部记住，或者记住该记住的东西。
二是检查记忆的图像，是否能够正确联系出原文信息，是否能够引导思维，回忆起完整的原文。

很多人，只知道烦恼用了记忆法，没有效果，或者效果不好。有些转化回不来，或者有些内容出不来图。

他们很少意识到，要经过检查并且修改，才能够形成完美的记忆结果。
检验是评估你是否真正记住的方式。

5.实操演练

演练，就像演习。
为什么每年都要举行军队演习？而且还真枪实弹的。
因为只有最大化的接近真实场景，才能够练出真本领。

为什么训练记忆法的人，很多人都遇到实操的问题？
因为他们平时练的，都是训练。不是模拟实战。

我喜欢一边开卷做真题，一边总结需要记忆的内容，这样下来，我记忆的内容，一定和真正的考试接近的。
所以，我考试总是能够幸运得高分。

应试，是需要技巧的。

6.复习和应用。

几乎 99%的人，都不在乎复习。
复习有什么难的，不过是把记忆的过程，重复一遍而已，很容易嘛。

其实，复习是检查自己是否记忆牢固的最好方式。如果你复习的时候，心态很轻视，只是付出 10%的精力和专注。

你会错失很多学习得更深入的机会，也有可能忽略了很多细节。

相信每个考过试的人，都有这样的经历。考试的时候，看到一道题，是自己刚刚复习过的，却没有记住。

不是记不住，不是难记住。是根本没有用心复习。

五、记忆术训练的要点 「 微信号 JYopen 」

为什么学了半年的记忆法，不如 7 天的训练有效?

为什么同样的方法，在训练上的微小差异，造成巨大的学习差距？

我不是想说什么核心的方法，而是想告诉你，细节真的很重要。
核心就是细节。

学习一本书，一门专业知识的时候，应用记忆宫殿的五步学习体系，结合思维导图和快速阅读的技巧。

五步学习法中，记忆的部分，遵循记忆的四大步骤。
记忆四大步骤，分散到 6 个记忆方法上。
我们需要训练的，就是记忆的 6 个基本方法。

再简化说明一下。

我们全面学习的时候，是用到五步学习法，记忆的时候，是按照四大步骤，训练的时候，是练 6 种方法。
自己可以动手画个图，或者脑补它们之间的关系。

本节的内容，对于完全没有训练过记忆宫殿基础六法的人，可能觉得很难懂。

但是如果你已经训练过了，相信对你的帮助一定是巨大的。
因为这些都是训练中的要点，告诉你如何才能既轻松又快速的练完。

想要在短时间训练出好效果，就必须抓住重点来训练。

记忆术六大方法的训练要点

1、谐音法

谐音有四个方面的技巧。
在应用过程中，往往近似音、变调是使用得最多的。

比如，“谐音” =“鞋印”，“逻辑”=“裸鸡”。
所以，谐音训练时，特别要锻炼近似音找形象词的能力。可以使用拼音输入法来协助。
如果方便用手机或者电脑的时候，可以直接用输入法搜索。

没有电脑的时候，而且谐音不出来了。最快的解决方案，就是拆字处理。

假设“谐音”这个词，我们没有输入法可以搜索，又不知道“鞋印”这个图像。

可以拆开来，“谐”=“鞋”，“音”=“鹰”，组合起来，就变成“穿着波鞋的鹰”等。

一个微妙的方法变动，就得出不同的结果，体验到了吗？

2、代替法

代替法也是有四个技巧。
我最喜欢的是意象法。

前面三种方法，都是级别比较低的，玩到后面，我们都玩高级的方法。
意象法，是比较有难度的方法，也是很简单的方法。

意象的意思，就是要把意思变成图像。
从操作上，是有点难的。因为又要有图，又要符合原来的意思，如果平时练得少的人，肯定很难做好。

对于意象出图，我的建议是，不要一个词一个词去做了，而是一句，一篇去转化。
当你一句话，一段话的内容理解了，在脑海里出现一个印象，不管是清楚还是模糊，只要有个大概的印象，就能够找出代替的图像来。

这样讲，确实有点抽象。举个例子吧。
最直观的方式，“古藤老树昏鸦”，读完马上在脑海里有清楚的图像。

抽象一点的句子，“事物普遍存在联系” ，这句话会在我们脑海里形成一个事物联系的感觉，有些人会形成一些图像，比如一条锁链的图像。因为一环扣一环的锁链，代表事物的联系，也有人会想到许多人，每个人都手拉这手，来表示联系……等等，如果是我，我就会出一个这样的图，“一堆食物（事物）存在仓库里，全部用链条串起来”。

代替法，就是用图像代替原来的意思。这个和前一篇，抽象和形象的关系一个道理的。

3、编码法

编码法没什么好说的，就是熟练。
如果一定要学好数字编码，建议准备好最少两套图像。一套一般的数字编码图像，一套是人物的图像。

比如 43，编码是“石山”，人物图像是“孙悟空”，因为石山上有猴子，猴王就是孙悟空。
比喻上身了，再来几个。4=汽车=汽车人=变形金刚 ，6=口哨=裁判

一个数字，多个图像，是很简单的事情。
特别声明，如果你是要训练成为记忆大师的，那么我建议你好好细化编码，这个也有细节的。
如果只是普通用途，做学习用。

那么，每个数字，都随意找几个你自己觉得合适的编码，这样数字在不同的位置，你的记忆

速度也会不一样。

比如 1209，图像是婴儿和菱角，可以直接联想到是婴儿在吃菱角。
如果是返回来，0912，如果还是按照菱角和婴儿的图片，那么联想就变成，菱角被婴儿吃了。

但是，如果你 09 有人物编码，假设 09=菱角=在湖里采菱角的工人，那么 0912 就变成了，菱角人在湖里抱婴儿。

自己去揣摩此种用法的细节吧，我只能帮你到这里了。

4、串联法

大家都知道了，串联就是在名词的图像中间，加上动作。
串联就是图像加动作，太简单了。

确实是如此简单，但是很多人串联都出问题，比如动作想不出来了，或者是动作根本不能起到串联的作用。

动作想不出来，给你一个训练建议，每次练习串联，一组词创造 5 个动作。练久了，自然有很多动作了。

如果是动作起不来作用，可能要检讨你的图像想象力或者是动作会否不合理。
很多时候，我们觉得是动作就行。

比如摸、闻、看……这些动作，就没有啥效果了。
真正有效的动作，应该是有暴力倾向，或者夸张化的。

想要练好串联，按照我的建议，平时小练做 5 个动作创造，大练做马拉松串联。

5、定桩法

记忆法最好用的一种方法。但是它最大的麻烦，就是找桩子难。
怎么破？
如果你的桩子积累，没有超过 500 个，而且平时用桩子记忆训练，少于 500 次，别想着找成千上万的桩子。没有用的。

桩子最好是要用的时候再找，不要提前几年找好几万个，然后几年后才用。浪费精力去复习桩子了。
平时积累几百个桩子，然后要记忆大量信息时，临时创造桩子。

平时一般积累的桩子如下：

1、2-3 套 30 个地点桩的房间。每个房间 25-30 个地点。用来记忆数字和日常临时记忆使用。我经常用来表演。因为 4 个数字挂 1 个桩子，25 个桩子就可以记 100 个数字了。临时要记

忆 20-30 个内容，应该不多。每次记忆的时候，都有足够的时间去准备的。

2、5 套 100 地点桩。每个房间 10 个地点的。
参考记忆之家的 100 桩子模式，在身边寻找并训练了 500 个桩子了。这样才能算是一点点入门。

3、数字桩、人体桩、汽车桩等小套桩子，多准备一些。

6、关键字法

关键字法，严格来讲，应该不算是记忆术里面的。但是学习记忆术的人，很多需要理解和提出关键字了，才能够转图。所以关键字法，很多时候，给训练记忆术的人，当作是提取关键词的一种简单方法。

实际上，关键字法，有很深奥的功底的。

严格来命名的话，应该叫关键法。

加多一个“字”，很多人误解，以为关键字，就是把句子压缩了，提出一个关键词，然后转图。
其实不是这样玩的，关键词重点是把句子的中心意思提炼出来，然后就可以开始用意象图了。

关键法，主要是用来理解中心思想的。不是每次提炼出来的关键词，都要转化成图像，也不都可以转化成为图像。

透露一点，关键法，在记忆术方面的应用，最好连接上代替法。

至于细节，训练的时候我们会讲。添加微信 JYopen 回复“176”，马上参与训练。